

销售酒水个人工作总结(优秀8篇)

当在某些事情上我们有很深的体会时，就很有必要写一篇心得体会，通过写心得体会，可以帮助我们总结积累经验。心得体会可以帮助我们更好地认识自己，通过总结和反思，我们可以更清楚地了解自己的优点和不足，找到自己的定位和方向。那么下面我就给大家讲一讲心得体会怎么写才比较好，我们一起来看看吧。

心得体会格式篇一

20xx年11月1日，我参加了县教研室组织的新进综合科教师教学比武听课活动，一共听了六节课，三节音乐课、二节美术课和一节体育课。

一天的听课受益非浅，其中体育课对我感触最深。

这位老师的课基本功扎实，课前准备充分，教师对学生的体育常规训练到位。

这些课，树立了“健康第一”的思想，能把学生的发展放在首位，重视学生的主动参与，使学生在自我探索中体验成功的快乐。

整堂课教师没有把怎样做动作的方法直接告诉给学生，而是让学生在反复练习的过程中自己去体会，去探索，去交流；并且教师为每个学生提供了展示自我的机会，使学生在自愿的氛围中，享受参与运动的乐趣，从中体验成功的喜悦，增强了学习的自信心。

李老师教法先进，内容丰富，课堂气氛活跃。

强烈的动感刺激加上木棒操、课前激趣游戏等，能快速激发

出学生的练习热情，尽快进入角色。

结束部分的意念放松练习，能使学生彻底放松，效果非常好。

李老师的教师赋有渲染性的语言和满堂课的微笑，使课堂激情高涨和亲和力，一下把学生的情绪提到了极点，为接下来的主要内容学习奠定了基础。

专业化的示范动作，极赋渲染性的行体语言，使学生及听课教师赞不绝口。

精彩的练习内容，幽默而简练的语言，鼓励性的评价，精细的技术讲解，使学生激情投入练习之中。

合作能力培养游戏“海上飞船”富有刺激性和情感教育，真正体现了“自主互助的学习型课堂教学模式”。

观后令人赏心悦目，耳目一新，给我留下深刻印象。

总之，在以后的教学中值得我学习的地方甚多，希望领导以后能多组织这样的活动，以此来提高我自身的素质。

一、我的学习经历

我深知这次机会难得。

因此在学习过程中始终都是全身心的投入，丝毫不敢懈怠。

争取让自己能在有限的学习时间内学到更多的先进经验，感悟同行对体育教育事业的完全认同和献身精神。

因此，在外出听课的时间里，我除了参加听课学习以外，积极地向其他优秀教师学习。

通过这种高水平的观摩课，更加引起我的思考，进而通过和

同行的方方面面的.对比找到自己的不足。

因此，在学习期间我尽可能的利用时机，多听、多看、多问、多思，并与其他体育教师一起进行交流，不放过一丝的学习机会。

二、我的学习体会

课堂教学方面

通过这次的听课与学习，我从体育课的各个方面与优秀教师进行对比，发现还是存在华考|zk168着一定的差距的。

主要体现在：这些教师的基本功扎实，在课堂上的一言一行，都充分的反应出其扎实基本功的。

课前准备充分，每一个讲课教师都真正的做到了课前备教材、备学生。

不论从教材内容的选择、还是课得设计，以及根据学生的实际情况来安排活动内容上都做了精心的设计与准备。

这是我以往所不能做到的。

在课堂教学中融入情景教学，使课堂教学中始终贯穿一条主线，环环相扣，组织紧密。

课堂的组织结构合理。

课堂评价的艺术性，在体育课上，教师多以鼓励与表扬为主，并对学生进行正确的评价。

有一堂课，学生进行分组比赛，比赛结束后教师对最后一名的评价是不甘落后组，对第二名的评价是奋勇拼搏组。

评价恰如其分，保护了学生的自尊心。

三、我的学后反思

“生命是一条河，需要流动，需要吸纳”。

教师有了丰富的文化底蕴，教育教学活动才会有底气。

此次的学习，让我找到了明确的努力目标。

在今后的教学中我要脚踏实地，实实在在结合自己学校和学生的情况，备好每一节课、更要上好每一节课，使自己真正成为一名称职的体育教师。

首先我非常感谢各级领导给我这次外出学习的机会，虽然只有短暂的两天学习时间，但我感觉自己收获了很多知识，对我今后的工作有借鉴之处。

下面是我通过学习获得的几个方面的体会：

第一、浮华退去，尽显本色。

这次听课最大的感受就是，老师执教的课都很朴实，注重学生的学习效率，从而淡化了课件等的辅助作用。

华丽惹眼的课件被几张简单的幻灯片代替；五花八门的活动被扎实的学生练习所代替，真正彰显了课堂本色。

第二、教师要做一个成功的引路人。

再一感受就是这次活动的务实精神。

在教师上课过程中，有教师讲解田径时跨栏动作漂亮到位，游戏的讲解、示范与操作环节(规定时间内)，队列队形的口令清晰，还有篮球行进间运球低手上篮干净利落。

这些技能对老师的个人专业技能，钻研教材能力，教学实施能力都提出了考验。

这样的学习氛围也给我敲响了警钟，想到自己还有很多不足，需要继续努力，提升自身素质。

第三、高效成为衡量标准。

教师教学设计的每一个环节都围绕着“高效”，注意提高课堂效率尤其学生的练习效率。

每节课都非常注重对学生动手的落实。

上课直接解决，没有拖沓；目标明确，有利于学生真正成为课堂的主人。

这也提醒我们切切实实逐步培养学生自主学习好习惯，上课来一定能取得事半功倍的效果。

第四、在教学活动中，教师要当好组织者。

教师要充分信任学生，相信学生完全有学习的能力。

把机会交给学生。

俯下身子看学生的生活，平等参与学生的练习中，及时了解他们的情况。

时间过的很快，在2天里我学到了许多在自己学校里没有学到过的知识，我会继续努力，努力提高自己的教学业务水平。

因为很多教练会很严格，因为学车要很认真不能随意嘛，要是以后成了马路杀手教练也有可能是没有教好。

刚开始学的确会很紧张，很怕什么都弄错之类的，教练也让

自己有压力，不过最重要的是在学的时候要头脑清醒，我就是那种不怎么清醒的人，所以经常都会忘记呀。

所以呢，你在学了一点之后有机会就用车再试试，没有的话就在脑子中反复记得，不然下次去又忘记了，又要被教练训话又要自己紧张了...记得第1次教练让我从学校可i到学车场，紧张到要死，生怕随时撞。

其实学车呢我就觉得是个基础的事情，以后很多开车的东西还是要有经验，现在就是练习一下那种感觉吧。

心态好自然就好了，不过我那时候巴不得快一点拿到驾照，因为就不用经常被教练训了，不过不同教练方法肯定不同。

心得体会格式篇二

第一段：入党初心

作为一名党员，我深知入党不仅仅是一种身份，更是一种责任和义务。作为一名年轻人，我对党的事业充满了热情和崇敬。无论是中国共产党的百年光辉历程，还是党的宗旨和理念，都深深地震撼和感召着我。因此，在我获得党员资格的那一刻起，我坚定地表示，我将全心全意为人民服务，为实现中国梦而努力奋斗。

第二段：党校学习的体验

为了更好地履行党的使命，我参加了党校学习，从中受益匪浅。党校的教学内容丰富，包括党的理论知识、党史、党的纪律和党章等。通过学习，我对党的历史和党的先进性有了更深刻的了解。党的先进性的核心在于密切联系群众、坚持群众路线和以人民为中心。作为一名党员，我要时刻保持党的先进性，关注民生问题，不断增强为人民服务的意识和能

力。

第三段：日常工作中的努力

作为一名党员干部，我时刻牢记自己的责任和使命。在工作中，我坚持以党的意识去思考问题、处理事务。我坚持提高自己的业务水平和能力，努力在工作中发挥党员的先锋模范作用。同时，我也注重团结同事，建设和谐的工作氛围。在日常工作中，我积极参与党组织组织的各项活动，为党的工作做出了一份力量。

第四段：信仰的力量

入党以来，我深深地感受到了信仰的力量。信仰是一种深入骨髓的力量，它给予我无限的动力和勇气。在困难和挫折面前，我始终保持积极向上的态度，不断激励自己为党和人民贡献更多。有时候，我会感到累，但是一想到党的事业和人民的需要，一切都变得微不足道。信仰让我成为一个坚定的共产主义战士，愿意为共产主义事业不懈奋斗终身。

第五段：展望未来

作为一名年轻的党员，我知道自己身上承载着无限的可能和责任。我将继续不断提高自己的思想觉悟和业务水平，做一名合格的共产党员，热爱祖国，热爱人民，永远保持对共产主义事业的热情和信仰。我将积极参与党组织的各项工作，努力为实现中华民族伟大复兴的中国梦而奋斗。我相信，在党的领导下，中华民族必将迎来更加辉煌的明天。

总结

通过入党心得的写作，我更加深入地思考了入党这一重要步骤的意义和使命。我深深认识到，作为一名共产党员，责任和使命重大。我将继续不断努力，提高自己的思想觉悟和能

力，为党和人民事业做出更大的贡献。我相信，在全党同志的共同努力下，中国一定能够实现中华民族伟大复兴的中国梦。

心得体会格式篇三

7月1日，中共中央在人民大会堂举行了庆祝中国共产党成立95周年大会，李克强、张德江、俞正声、刘云山、王岐山、张高丽出席大会。总书记在会上做了一万余字的长篇讲话，内涵异常丰富。

这篇贯穿了历史、现实的重要讲话，以八个字统贯全文：“不忘初心，继续前进”。

不忘初心，是不忘记自己从何而来，为何而去。中国共产党的成立与成长一直伴随着中华民族的救亡图存，一种民族危亡的紧迫感深植于中国共产党的精神基因中。这使得中国共产党的所思所为一直围绕着整个民族的复兴。一开始是救亡，如今是富强。其核心无非是围绕两个字展开：人民。

95年来，这颗初心未黯，使得中国共产党始终能在关键的历史时刻，破除和超越利益固化的藩篱，把整个政党的精神一遍遍拓宽，从而避免了这个拥有8800多万党员的政党沦为某些人或者某些群体的“私产”。

扎根于人民，来源于人民，服务于人民，这是中国共产党有别于其他西方政党的鲜明特色，也将成为其长期执政的坚实基础。

在昨天的讲话中，总书记还提到了“中国方案”：“中国共产党人和中国人民完全有信心为人类对更好社会制度的探索提供中国方案”。

几年前，很多学者广泛讨论“中国模式”，认为中国的崛起创造了一个有别于西方的发展模式，甚至超越了西方。但中国一直保持了谨慎，并没有在正式场合引用“中国模式”一词。从实践看，中国的发展道路一直在探索和完善中，但也有一条主线一直坚持了下来：人民立场，从而形成了中国特色的发展道路。

这次总书记提出了解决人类发展问题的“中国方案”，这个方案不是对现有西方制度的简单复制，更是完善和超越，是更好的社会制度设计。但绝不是像西方某些国家一样，对自身文化怀有盲目的优越，以普世自居，强加于人，而是一个可供选择的，有中国的鲜明特色，也有一定的普遍规律的“中国方案”。

正像总书记所说的，历史没有终结，历史也不会被终结。“中国方案”来源于我们对发展道路、理论、制度和文化的自信。总书记说，“文化自信，是更基础、更广泛、更深厚的自信”。对道路、理论和制度的实践也会慢慢内化为文化的基因，因此，文化自信是更深层次的民族品格。但中国的文化自信是自尊，能坚持自己的根本，绝不是“文明与野蛮”的盲目自傲。

这种平等、开放的文化观，可以让“中国方案”寻找到更多的知音。这也是中国参与全球治理、推动新的国际秩序的一个根本心态。

一、机会难得，学习气氛浓厚。

参加这次培训的同志们都很珍惜这次难得的学习机会，在最短的时间内完成了由教育工作者到学生的角色转换，认真、虚心、诚恳地接受培训，态度端正、学习专注，从教育局领导到学校校长都能专心致志，全神贯注，认真的聆听和记录，及时完成作业，如饥似渴地接受着新鲜的理念。大家都觉得机会是如此的难得，学习气氛十分浓厚，仿佛回到了学生时

代。

二、异彩纷呈，讲座全面系统。

专家、教授的讲座就象是一顿丰盛的大餐，精美地呈现在我们面前，真是“听君一席话，胜读十年书”。各位专家、教授毫无保留的把自己在学习和工作中的经验拿出来与大家分享，深入浅出，可谓是异彩纷呈。刘华蓉教授报告：教育管理中的危机和舆论应对和李雯教授的“学校安全工作理论、政策与实践”，对指导实际工作有较大帮助，使我们不仅了解了全国学校安全的现状，也对如何做好学校的安全管理有了新的思路。更重要的是懂得如何处理校园突发事件和应对各种媒体，理解什么叫“媒治”。做好学校安全工作，需要脚踏实地，持之以恒，不能心存侥幸。余祖光副所长的讲座，使我对职业教育人才培养模式、影响因素及改革走向有了新的认识，理解了什么叫“工业文化缺失”。聆听了孙霄兵副部长对《国家中长期教育发展纲要》的解读，明白了基础教育改革的重点，知道了做为一个人才，不只要懂外语，更要懂国际规则、懂中国国情。

三、学无止境，更新学习观念。

听专家、教授们滔滔不绝、挥洒自如的讲座，心中十分佩服他们的口才，佩服他们的自信，佩服他们的敏锐，佩服他们知识的渊博。想想如此才气从何而来？所有人都是走着同一条道，那就是不断的读书学习，关注专业知识，关注国家大事，日复一日，永无止境。就像听课时孙部长说过的一句话：“人生是一个长跑，要一直坚持下去。”学习也是如此，要让读书学习已像吃饭睡觉一样，成为我们必不可少的生活方式。我虽然不能教育教学的专家，但我可以从现在起就行动起来，像专家一样投入到读书学习的活动中去，让读书学习也成为我生命活动中不可或缺的组成部分。对照自己的工作实际，将所学知识为我所用。

培训学习虽然已经结束了，但我知道有更重的学习和工作任务在后面。思想在我们的头脑中，工作在我们的手中，坐而言，不如起而行！路虽远，行则将至；事虽难，做则必成。让我们借市教育局开展“学习工程”的东风，重新树立终身学习的观念：为做一名合格的教育工作者努力学习，为培养出更多创新人才努力工作。

教师是“人类灵魂的工程师”，肩负着为祖国的建设与发展培养人才的历史使命。怎样才能不辜负“人类灵魂工程师”这一光荣的称号，怎样才能完成党赋予的培养人才的责任，这是每个教师必须认真对待并要用实践作出回答的问题。

我认为，好教师首先必须有敬业精神，要毕生忠诚党的教育事业。要做到这一点，就应充分认识教师工作的意义，从而深深地热爱教育事业。现代的时代是一个竞争激烈的时代。国与国的竞争主要体现为综合国力的竞争，综合国力的竞争归根结底是人才的竞争，而人才的培养靠的是教育，靠的是教师兢兢业业的工作。只有深深地认识这一点，才能激发对教师工作的热爱，也才能把这种爱倾注到对学生的教育中去。

“师者，所以传道、授业、解惑也。”教师的具体工作在于“传道、授业、解惑”，也就是说教师要通过自身的教学实践，给学生传授知识，培养学生的实践能力，使学生懂得、各种事理。这就要求教师应具有“学而不厌，悔人不倦”来开拓学生的知识视野，丰富学生的知识储备，并在此基础上，培养学生运用知识解决实际问题的能力。与此同时，教师要有崇高的理想，完善的道德情操，坚定的信念，顽强的意志品质，并用它们对学生进行潜移默化的影响和熏陶。这样，才能培养出祖国需要的，全面发展的，能适应竞争形势的有用之才。

其次，必须热爱自己的教育对象——学生。教师应该是一位雕塑大师，能将一块坯材，用自己的思想与感情，将它雕塑成一件艺术精品。从本质上看，学生并不存在好与差之

分，“差生”之所以“差”，原因在于他们潜能被种种主客观因素所束缚，而未得到充分的释放而已。来自学生自身的主观因素和来自客观的影响。主客观的因素，都会严重束缚学生内在潜能的发挥，都会成为学生健康成长与发展的障碍。正因如此，我们教师对这些所谓的“差生”，更应加备的关爱与呵护。在他们身上，我们要倾注全部的爱，去发现他们学习上每一点一滴的进步，去寻找他们生活中，品德上每一个闪光点，然后运用激励机制，加以充分的肯定和激励，恢复感到温暖，增强自信，从而缩小师生间心灵上的距离，使他们产生“向师性”。这样，才会在他们成长与发展的道路上有一个质的飞跃。

第三，一个好教师还必须十分重视“言传”外的“身教”，要以自身的行为去影响学习，真正成为学生的表率使学生从教师身上懂得什么应为之，什么不可为。因此，教师的教学，待人接物，行为举止，一言一行都必须认真、稳重、规范、得体，切不可马虎、轻率、任性、不负责任。除此之外，教师还应和学生进行经常性的心灵沟通，向学生畅开心灵，既可以向学生谈自己从人生中取得的宝贵经验，也可以向学生坦诚地公开自己的生活教训，使学生真正感受到你不仅是良师还是益友。

经过这次师德师风学习周，我受益良多；师德师风的建设对于一个学校是十分重要的组成部分，只有师德师风良好的环境学生才能健康茁壮成长；老师才能取得更好的教学成果。

心得体会格式篇四

第二段：什么是“心得体会”？

“心得体会”是对于一个经历或事项的个人感悟和思考。这些感悟有时来源于我们自己的经验，有时则来源于我们的观察和学习。通过记录下这些感悟并进行反思和总结，我们可

以更加深入地理解这个经历或事项，也能够帮助我们更好地认识自己并不断提高。此外，这些“心得体会”也可以与他人分享，相互帮助和借鉴。

第三段：什么是“体会心得体会”？

“体会心得体会”则是在分享自己的“心得体会”时，进一步反思和总结的过程。不仅仅是简单地观察和总结，更加是考虑如何更好地传达自己的思想和感悟，并让他人理解和受益。这种思考和总结应该能够回答一系列问题，例如如何让他人理解你的思路、如何把握他人的接受能力等。通过这种“体会心得体会”的过程，我们可以更好地提高自己的表达能力并更好地分享自己的“心得体会”。

第四段：怎样区分和应用两者？

我们应该认识到，“心得体会”和“体会心得体会”是两种不同的形式。前者侧重于总结和反思，而后者侧重于如何更好地传达自己的想法和感悟。当我们想要传达并分享自己的思路和感悟时，应该考虑怎样更好地表达，让他人更好地理解。所以，我们应该在记录自己的“心得体会”时，加强对于读者、观众等目标人群的分析 and 思考，以便更好地传递信息。

第五段：结语

总之，“心得体会”和“体会心得体会”都是非常重要的。通过总结和反思，我们可以提高自己，并将经验分享给他人。然而，在分享自己的“心得体会”时，我们应该更加考虑如何将自己的想法和经验有效地传达给他人。只有这样，才能够更好地促进经验和想法的沟通和分享，以便让他人少走弯路、更快地成长。

心得体会格式篇五

党的会议圆满闭幕，全国学习报告、学习精神的热潮愈演愈烈。通过各类媒体我浅显的对精神有了自己的认识。

报告提出“为全面建成小康社会而奋斗”，从“建设”到“建成”，这一字之变，却是个质的飞跃，为我们扎扎实实迈向中华民族伟大复兴提供了一个看得见、摸得着的阶段性目标，全面建成小康社会的新的目标要求分别是经济持续健康发展，人民民主不断扩大，文化软实力显著增强，人民生活水平全面提高，资源节约型、环境友好型社会建设取得重大进展。

这里最引人注目的目标是到20xx年“实现国内生产总值和城乡居民人均收入比20xx年翻一番”。到那时，全国老百姓的衣食住行用水平将全面提高，科教文卫事业也将有更大幅度的进展。老百姓生活在社会主义中国的幸福感将普遍增强。

报告提出要“全面提高党的建设科学化水平。”“建设学习型、服务型、创新型的马克思主义执政党”。这“三型”目标，表明我们对执政党建设规律的把握更加全面深刻。坚持人民主体地位，更好保障人民权益、更好保障人民当家做主贯穿报告始终，为人民服务也贯穿报告始终。在社会主义经济、政治、文化等部分的论述和部署中，处处体现了我们党和国家全方位为人民服务的思想和工作宗旨。同时，党的报告也对基层“服务型”党组织建设作出了总体部署，进一步夯实党执政的基层组织基础。

报告强调“坚定不移反对腐败，永葆共产党人清正廉洁的政治本色。反对腐败、建设廉洁政治，是党一贯坚持的鲜明政治立场，是人民关注的重大政治问题。这个问题解决不好，就会对党造成致命伤害，甚至亡党亡国。”我们的党历来是惩治腐败的，但腐败问题一直存在。同志15日提出：“全党必须警醒起来”，“打铁还需自身硬”，又在政治局第一次

学习时指出：“物必先腐，而后虫生。”准确且有力的剖析了腐败的严重后果，清晰的表明党中央已把反腐提到空前高度，将加大反腐力度。

作为一名高中生，学习贯彻精神，要大力发扬理论联系实际的学风。这是学习和贯彻精神的根本保证，只有学以致用，坚持用精神指导实践，同时在实践中不断加深对精神的理解，才能真正把精神落到实处。在学生会工作中，联系实际就是要运用精神指导，坚持“科学发展观”，做好三个“确保”，提高工作质量，提供方便、快捷、优质的服务。我一定会保持政治上的清醒和坚定，在思想上行动上同以同志为的党中央保持高度一致。拥护党中央，保证思想上行动上的高度自觉，坚定不移地按照中央要求和上级部署，推进当前的各项工作，以实际行动实践党的精神内涵。

心得体会格式篇六

第一段：引子

最近，我购买了一辆二手车。这是我第一次购买二手车，之前也没有太多与之相关的经验。在这个过程中，我收获了很多关于二手车的心得体会。今天我想分享我所获得的经验，希望能对其他想要购买二手车的人有所帮助。

第二段：选择适合自己的二手车

选择适合自己的二手车是一个非常重要的步骤。首先，我开始调查不同品牌和型号的二手车的市场价格，并去了解了它们的可靠性和保值情况。然后，我制定了一个预算，并排除了那些超出我预算范围的车辆。接下来，我研究了这些车辆的技术性能和燃油经济性，看看它们是否符合我的要求。最后，我决定购买一辆年份较新、里程数较低、维护记录完整且车况良好的二手车。这样的选择可以保证车辆的可靠性，并且在一定程度上降低了以后的维修成本。

第三段：寻找可靠的二手车经销商

购买二手车时，找到一个可靠的二手车经销商也非常重要。在找到心仪的车辆后，我开始了解这家经销商的背景和信誉。我通过查看网上的评价和咨询其他购车者的经验，筛选出几家评价较好的经销商。然后，我亲自去参观了这些经销商的展厅，并和销售人员交谈，了解他们的购车政策和车辆的保修情况。最后，我选择了一家信誉良好、车辆品质可靠且提供优质售后服务的二手车经销商。

第四段：全面检查车辆的品质和车况

在购买二手车时，全面检查车辆的品质和车况是至关重要的一步。我会要求经销商提供车辆的检测报告，并自己仔细检查车辆的内外部情况。首先，我通过观察车辆的外观，检查是否有任何明显的刮擦或修补痕迹。然后，我打开车门，坐进驾驶座位，观察座椅和方向盘的磨损情况。接下来，我会启动车辆并检查发动机的声音和排放情况。最后，我会进行一次测试驾驶，检查刹车、转向和悬挂系统的运行状况。如果可能，我也会邀请一位懂车的朋友或专业技师一同参观和检查车辆，确保我没有忽略任何问题。

第五段：购车后的维修和保养

购买二手车之后，定期进行维修和保养是保持车辆性能稳定和延长其使用寿命的重要措施。每一辆车都需要定期更换机油、空气滤清器和刹车片等易损件，并定期检查发动机、悬挂系统和制动系统的工作状况。同时，及时处理任何小毛病，以免其演变成严重的故障。此外，定期清洗车辆并进行防锈处理，也有助于保持车辆的外观和价值。购买二手车后，我一直坚持定期进行检查和保养，并注意驾驶的方式，以确保车辆的安全和性能。

总结

通过购买二手车，我学到了很多关于选择、检查和维护车辆的经验。选择适合自己的二手车，寻找可靠的二手车经销商，全面检查车辆的品质和车况，以及购车后的维修和保养，都是我在购车过程中所获得的心得体会。我相信，只要我们对二手车的购买有足够的了解和准备，就能买到一辆性价比高且寿命较长的二手车。掌握这些经验，我相信在以后的购车中也能做出更明智的决策。

心得体会格式篇七

初来儿科，护士长热情地接待了我们，并给我们介绍了儿科的专科特色，带领我们熟悉了环境。

由于是第一个实习科室，我们对周围的一切都还很陌生，于是，护士长给了我们两天的时间来熟悉环境，而正是这个时候，使我对儿科甚至哈院有了一个整体了解，它透露出的是—种讯息，包绕的是一种人文氛围，体现出的是一种医学精神，而这，将是我毕生应该领悟的。

作为“温馨护理站之儿童乐园”，儿科当之无愧，无论是儿科门旁玻璃橱窗里的漂亮可爱的毛绒玩具，还是儿科护士们亲切柔和的话语，无论是通道两旁墙壁上关于母乳喂养的知识童教，还是护士们兜里准备哄孩子的贴画和小星星，都实实在在地印证着—点：大家是用爱心在工作，儿科是用爱心在经营。

而这，亦应是我们应该体会和深刻领悟的。

—周以后，我已经适应了医嘱的工作，带教老师冀国英，亦将许多相关的知识传授给我，我学会了体温单的描绘，学会了医嘱单的转抄，学会了出、入院的手续的办理，亦学会了有效地与病人进行沟通。

在这里，我要深深的感谢冀老师，以及所有曾给过我指教和帮助的老师，他们以谦虚和蔼的态度和一丝不苟的精神，耐心地指导和纠正着我们的错误行为和想法，用诲人不倦的风范感染着我们，使我们不敢有一丝一毫的松懈与倦怠，认认真真地执行每一项护理操作，因为我们心里知道：作为医护人员，应当对病人负责。

两周以后，冀老师嘱咐我在多余的时间里练一练头皮针，虽然曾在学校里练习过静脉输液，但是要给那么小的孩子穿刺，对我来说，无论在心理上还是经验上，都是有些很大的缺陷和不足的。

头皮针是儿科的一大特色，由于孩子小，皮下脂肪多，手和脚都胖乎乎的，所以血管不易找到，小儿头皮脂肪少，额上，颞下，耳后静脉明显较清晰，是静脉穿刺的优选部位，于是，我下决心要练好头皮针。

起先，我并没有立即下到病房里实际体会，而是通过模拟血管来练手，我把细小的塑料管当成小血管，来练习持针和刺入方法及穿透血管的感觉，练了三个下午，终于在第四个下午，我出征了，准备亲自实践一下，这是一个新入院的病人，孩子才一岁半。

来到病房，见到白皙可爱的孩子，我的心里更加紧张了，通过交谈，我得知这个孩子是肺炎入院，而且还有先心病史，一种同情之心油然而生，这么小的孩子便病的这么重，望着孩子父母那许是怜爱许是哀愁的眼神，我明白，我们应该做些什么，应该做些什么使他们的眼中重新充满希望，我在心里告诉自己：只许成功不许失败。

在准备刺入的那一刹那，全身的冷汗已说不清到底是由于恐惧还是疑虑而生了。

选中的血管已被我固定住，隐约可见，然而这毕竟是第一次，

太多的不确定和精神紧张，想要将我的精神冲毁，这时，我又想到林护士长教给我的方法：先倾斜刺入，穿透血管后平行进针，一遍一遍，我在心里反复默念，脑子里一片空白，孩子在哭，我却听不清楚……做到了，我真的做到了。

儿科教给我的，绝不仅仅是护理技术操作，它传达给我的是一种人文精神，在这种精神的感召下，我像一个得到锻炼的勇士一样，一步步的成长。

回望儿科，我为它默默祝福。

成为一名政治坚定、业务过硬、一心为民、公正廉洁的；警察，关键是要加强党性修养；想一想为什么要入党？这是一个必须认真解决的基本认识问题；年代开始，一串闪光的名字——江姐、刘胡兰、雷锋、；参加工作后，在组织和领导的关心和教育下，我对党有；书上说，有的人认为当党员光荣，入了党个人和家庭都；的人家庭经济困难，在党和政府的支持下得以顺利完成；觉得，我成为一名政治坚定、业务过硬、一心为民、公正廉洁的监狱人民警察，关键是要加强党性修养。

围绕“四想四对照”，深刻反省、积极反思，增强党性观念。

想一想为什么要入党？

这是一个必须认真解决的基本认识问题。

从学生年代开始，一串闪光的名字——江姐、刘胡兰、雷锋、焦裕禄、孔繁森??给了我很大的启迪和教育。

我发现她们以及身边许多深受我尊敬的人都有一个共同的名字——共产党员；我发现在最危急的关头总能听到一句话——共产党员跟我上。

这确立了我要成为她们中的一员的决心。

我把能参加这样伟大的党作为最大的光荣和自豪。

参加工作后，在组织和领导的关心和教育下，我对党有了进一步的认识。

党是由工人阶级中的先进分子组成的，是工人阶级及广大劳动群众利益的忠实代表。

党自成立以来，始终把代表各族人民的利益作为自己的重要责任。

在党的路线、方针和政策上，集中反映和体现了全国各族人民群众的根本利益；在工作作风和工作方法上坚持走群众路线，并将群众路线作为党的根本工作路线；在党员的行动上，要求广大党员坚持人民利益高于一切，个人利益服从人民利益。

书上说，有的人认为当党员光荣，入了党个人和家庭都光彩。

有的人家庭经济困难，在党和政府的支持下得以顺利完成学业，为报答党的恩情要求入党。

也有的人认为“党票”是一种政治资本，通过入党在政治上找个靠山，以后容易找工作。

我仔细思考着，这些原因都不是我要入党的原因。

那我的入党原因是什么呢？我一直以来，只是觉得，我要做个有理想，有知识，对社会有用的人，希望能用自己的热情，为这个我热爱的祖国和人民贡献自己的力量，如此而已。

我从来没有怀疑这样的入党动机有什么不对，作为一个年轻人，有热情不就好了吗？然而我想要入党，想要为这个党和祖国的建设尽我的一份力，单纯有热情是不够的，还要有一个正确的入党动机。

因为在实现这个目的的道路上，我们必然会遇到这样那样的困难。

也许有一些小困难，仅仅靠我的这份热情也可以克服，但共产党要从事的社会主义建设和要实现的共产主义社会的目标是一个前所未有的伟大事业。

没有现成的经验可以借鉴。

我们在追求这个光明目标的道路上，所要面对的困难是现象不到的。

如果没有一个正确而坚定的信念，在面对重大的困难时候，我们很可能就退却了，就畏惧了。

自从我党建成以来有多少当初也是对我党，对我党所从事的光辉事业抱着极大的热情的人，在遇到各种各样的诱惑和困难时，他们退却了，变节了。

这不但是他们个人一个信仰的流失，更给我党造成了重大的损失，甚至无端的牺牲了其他党员的生命。

于是端正入党动机就成了一个必要的问题，成了每一个有志加入中国共产党的人都应该弄清楚的问题。

只有树立共产主义信念，树立献身共产主义事业，更好的为人民服务的信念的入党动机才是正确的入党动机。

明白入党，就意味着比群众多挑重担，多做贡献，入党，就意味着比群众作出更多的牺牲，就要富于革命的自我献身精神。

要有为共产主义和中国特色社会主义奋斗终身的坚定信念。

要有全心全意为人民服务的精神。

也许对于这个要求我可能做的还不够多，不够好，但我相信通过我的不断的认真的学习马克思主义理论，学习改革开放以来我们党所形成的中国特色社会主义理论，加强主观世界的改造，我一定会不断的离这个目标越来越近的。

想一想为什么要当司法行政干警？

因为司法行政干警是国家法律的. 监督者和执行者，是社会正义和社会良知的体现，他肩负着依法公正独立行使司法权的重任。

他不仅关系到社会治安秩序和经济秩序，而且关系到广大人民的切身利益，关系到社会公正和司法公正的实现，所以要成为一名司法行政干警，以法律的武器来捍卫人民群众的根本利益。

监狱人民警察是行使国家职权的特别公务员，但在社会角色上却具有多重性。

在执行刑罚的工作中，他们不仅是刑罚执行的具体落实者，也是教育者，担负着教育改造罪犯的行刑教育工作任务，同时还是组织者，担负着组织罪犯劳动的行刑劳动组织工作。

作为监狱人民警察，只有全面履行工作职责，充当好多种角色，才能把破坏社会秩序的违法犯罪分子，改造转化成为守法公民，变消极因素为积极因素。

我选择做一名普通的监狱人民警察，是因为职业的神圣感和使命感，是想要切切实实为社会做点实事，为构建和谐社会贡献自己毕生精力。

实践证明，在改革开放的社会大背景下，监狱人民警察队伍仍然是一支党和人民信任的队伍。

但也要清醒地看到，监狱人民警察队伍的现状与人民群众的新要求新期待相比，还存在较大的差距。

有的责任心不强，监管力度不高、改造效率低下；有的作风飘浮、方法简单、态度粗暴，严重伤害了人民群众的感情；极少数监狱人民警察违法违纪甚至犯罪，严重损害了司法公信力。

而监狱人民警察走到人民的对立面，绝非偶然，有一个渐变的过程。

经济上贪婪、作风上腐化，起源于思想道德滑坡；政治上蜕变、生活上堕落，发轫于党性观念丧失。

透过这些问题可以清楚地看到，只有提升自我认知水平、加强自我批评力度、提高自我学习能力才能进一步加强监狱人民警察素质。

想一想我的中国梦？

我最大梦想就是以优质高效的管理把服刑人员改造成守法公民，使他们不再走回头路，最大的幸福就是用勤劳的汗水为构建“三强一富一美”驾护航。

这是一个美好的时代，亦是一个充满挑战的时代，在这样一个特别的时代里，我们更有着特别的期盼。

我们工作在不同的岗位，每一个人都怀抱着七彩的梦，却汇聚成了召示和谐的“中国梦”。

我们深知今日，改革发展进入深水区。

表面的平静中亦暗涌深藏，我们肩上的责任愈显沉重。

我们每天驻守在祖国的“后花园”，让泪水与汗水中在阳光中绽放美丽，我们用一丝不苟的态度去坚持去努力，凭借这

份执着与坚定。

去回应民族复兴的呼唤，我们的内心已经觉醒，我们有一些激情澎湃的情感，更会创造无限的感动和激情。

这是属于我们监狱人民警察独有的自信。

想一想今后应该怎么干？

贵在自觉、重在经常、成在实践。

自觉才能有动力，经常才能促养成，实践才能见成效。

一要靠学习修养。

只有较高理论修养，精神境界才能升华。

值得注意的是，一些监狱人民警察对政治教育和理论学习表现出浮躁、厌倦、轻视的情绪。

小平同志很早就告诫我们，要防止思想庸俗化。

国土资源部原部长田凤山在检查中说深有感触地说：“之所以走上这样的道路，最根本的原因是放松了理论学习和思想改造。”真是一针见血、一语中的！人民检察官的一生，应是讲学习、讲政治、讲正气的一生，做到活到老、学到老、改造到老。

敢于从思想深处解剖，不断对灵魂吐故纳新，使党性修养、思想觉悟不断提高。

二要靠廉洁自律。

人最难认识的是自我，最难战胜的也是自我。

要筑牢党性原则、思想道德和法规纪律的防线，不为灯红酒绿所迷，不为物质利益所惑，不为人情关系所动。

在工作中，要严禁接受请客送礼；严禁违反规定与犯人交往；严禁徇私；严禁泄露案件秘密。

三要靠教育监督。

把教育和问题捆绑在一起抓，对主要问题进行归纳梳理，分析根源、认清危害、制定措施。

对潜在的苗头隐患，进行超前预测防范，力求消灭在萌芽。

全面推行政务公开，将其置于当

事人和社会各界监督之下，提升司法公信力。

把外部监督与内部监督有机结合起来，形成内外结合、纵横交错、严密有效的监督网络。

贯穿“四想四对照”的主线和精髓，就是“始终坚持党的事业至上、人民利益至上、宪法法律至上”。

心得体会格式篇八

AE是一门充满挑战的学科，通过学习AE我收获了很多。首先AE课程为我提供了一个探索数字艺术和设计领域的平台。其次AE课程注重实践，培养了我解决问题和创新的能力。然后AE课程也锻炼了我与团队合作的能力。最后AE课程为我提供了机会展示自己的作品，加深了我对自己能力的认识。因此，通过学习AE我获得了宝贵的经验和知识，为以后的学习和职业发展打下了坚实的基础。

首先□AE课程为我提供了一个探索数字艺术和设计领域的平台。在学习AE的过程中，我学到了许多关于视觉效果设计和动画制作的知识。通过学习各种工具和技巧，我能够创造出各种生动、有趣和逼真的图像和动画效果□AE激发了我对设计程序和视觉表达的兴趣，使我能够以一种全新的方式来看待数字媒体的创作过程。这也让我能够更好地理解和欣赏数字艺术和设计的重要性。

其次□AE课程注重实践，培养了我解决问题和创新的能力。在AE课程中，我不仅仅是被要求理解概念，还需要将它们应用到实际项目中。通过反复练习和实践，我逐渐掌握了AE的各种技巧和操作方法。在遇到问题时，我学会了主动寻找解决方案，并不断改进我的作品。这种实践和解决问题的过程培养了我分析和创新的能力，这对我未来的学习和职业发展都非常重要。

然后□AE课程也锻炼了我与团队合作的能力。在AE的学习和实践中，我经常需要与同学合作完成项目。这要求我们在设计和制作过程中充分发挥团队的优势，让每个人都能贡献自己的才能和思想。通过团队合作，我学会了倾听和尊重他人的意见，并与他人有效地沟通和协调。这种合作精神对我未来的职业生涯非常重要，因为在现实工作环境中，合作和沟通都是必不可少的。

最后□AE课程为我提供了机会展示自己的作品，加深了我对自己能力的认识。在AE的学习过程中，我完成了许多作品，从简单的动画到复杂的视觉效果。每当我看到自己的作品在屏幕上流动，我感到无比的自豪和满足。作品展示不仅是对我学习成果的肯定，也是对我继续努力的动力。通过展示作品，我不仅能够向他人展示自己的创作才能，还能通过反思和评估来进一步提高自己的技能和能力。

通过学习AE□我获得了宝贵的经验和知识，为以后的学习和

职业发展打下了坚实的基础。AE不仅培养了我对数字艺术和设计领域的兴趣，还提高了我的解决问题的创新能力。同时，AE也锻炼了我与他人合作的能力，并加深了我对自己能力的认识。这些宝贵的经验将会对我未来的学习和职业生涯产生深远的影响。因此，我非常感激AE课程给我带来的一切，并期待未来继续发掘和应用AE技能的机会。